

中野区地域生活支援センター **No. 289** **せせらぎだより** 令和7年11月号

法人

中野区



地域生活支援センターせせらぎは、心の病を抱えた方が地域で孤立せず、安心して自分らしくいきいきとした生活を送れるように支援するところです。継続利用をしていただくには登録手続きが必要となります。お気軽にお越しください。

発行：中野区精神障害者地域生活支援センター（受託運営NPO法人リトルポケット）

中野区中野5-68-7 中野区社会福祉会館（スマイルなかの）6階

TEL 3387-1356《初回相談専用》 3387-0993《相談専用》 3387-1326《事務用》

みんなで対話の輪をひろげませんか？

オープンダイアログ学習会・きょうだい会

自己紹介&ひとこと アキコ(ボランティア)

長年疾患を抱える兄がせせらぎでお世話になっていたご縁で、2019年から、せせらぎでボランティアを始めました。平日は会社員。趣味は散歩、自然やアート探究。せせらぎのみなさんにあたたかく、優しく接していただきながら何とかやっています。せせらぎで活動しているオープンダイアログ学習会・きょうだい会を紹介したいと思います。

ボランティアによる自主サークル活動のご紹介です。「やってみよう！」と有志が集まって始めた自主サークルは、せせらぎメンバーや対話に興味関心を持った人たちが参加しています。

<オープンダイアログ学習会とは？>

オープンダイアログは1980年代にフィンランドではじまった精神医療アプローチです。学習会ではここからヒントを得ながら、開かれた対話の実践を通して、悩みや心配ごとをみんなで解消していくことができるのか、できないのか、ということをざっくばらんに意見交換しています。

<対話の実践をするにはどうすればいいの？>

ひとり暮らしだし、仲の良い友達もいないし、そもそもおしゃべりは得意ではないし・・・という人もたくさんいます。そんなみなさんと一緒に対話の練習をしているのが「きょうだい会」です。家族とは離れていたり、兄弟姉妹がいなかったりしても、ここにくれば、誰でもきょうだいのようにつながりを持てるようになるために、対話の練習をしています。誰かに話を聞いてもらいたい、誰かとおしゃべりをしたいと思う時に、気軽に集まれるような、ゆるやかなつながりをつくっています。

<人それぞれ、いろんな人がいる>

いつもと違う人と、いつもと違う場所で、いつもと違うおしゃべりをしてみませんか。日記やノートに書いていることのほんの少しでもいいから、シェアしてくれると嬉しいです。

いまは話すことはないし、人に言う悩みでもないし・・・と思っている人は聴いているだけでも大丈夫です。いつもと違う自分の思いに気づくこともあるかもしれません。

<みんなでつくっていききたい>

自主サークル活動はせせらぎメンバーだけでなく、家族(きょうだい)、支援者、誰でも参加できます。自分の気持ちを言葉にして伝えるのはとても勇気がいることだと思います。ここで練習しながら、いざというときにみんなで支え合えるような輪を広げていききたいです。是非是非、お気軽にご参加ください。

オープンダイアログ学習会：月1回 原則第1日曜日10:00～12:00

対話サークル「きょうだい会」：月1回 原則第2日曜日13:00～15:00

※事前予約不要。初回参加は事前に受付にお伝えください。



【自分と闘い続ける】

「ひとつの命で多くの命をすくいたい」そんな想いを実現させるための方法を模索する中で“ピア”という言葉に出会いました。当事者同士で支え合うピアサポーターの存在を知り、当時住んでいた中野区内でピア活動を行っている“せせらぎ”のピアグループにメンバー登録しました。集会や対外活動への参加は、意欲を無くした自分にとっての刺激にはなりましたが、自分が失ったものを完全に埋めることは出来ませんでした。そんな自分に追い打ちをかけたのが、建物の建て替えによる引っ越しでした。

一連の引っ越し作業のストレスから全般性不安に陥り、そこから抑うつ状態に移行して“ひきこもり”へと逆戻りです。

半年ほど経過し外出できるまでに回復して、転居先の立川でもピア活動を行おうと思い立ち、市内で活動していた“連”というグループのピアメンバーに登録。立川と中野でピア活動することになりました。地域の違う二つのグループで活動することは、僕のピアに対する思いを深めていきました。とはいえ、病状に苦しむ日は絶えません。油断すると頭の中でネガティブ思考がループします。そしてとうとう、障害受容とか自己肯定感とか、病気と上手く向き合いつつ生きていくことが煩わしくなり、最終的に僕の頭は“期待しない”“望まない”“求めない”という考えに支配され、あらゆる“欲”を失いました。

欲を失った自分を待っていたのは“虚無”でした。虚無は日常を退屈にしました。淡々と時間を消化するだけの日々。退屈な日常は希死念慮もかりたてます。寝る前はいつも「明日が来なければいいのに」と思い、日中ふとした時に「もういいかな」とか「自分なりに頑張ったよな」と挫けそうになったりします。勝利のない闘い、敗北しないためだけの闘いは続きます。



つづく

臨床心理士によるコラム 心の体操

頑張らない勇気

かじもと

「もっと頑張らなきゃ」と思うことはありませんか？

仕事、家庭や友人との関係のなかで、私たちはつい自分にたくさんの役割を背負わせてしまいます。周りに迷惑をかけないように、期待にこたえられるようにと、気づかぬうちに心も体も張りつめてしまうこともあるのではないのでしょうか。

でも、本当に大切なのは「いつも頑張ること」ではなく、休みを必要としている時にもてる「頑張らない勇気」かもしれません。ときには立ち止まり、肩の力を抜いて、「今は休んでいい」と自分をゆるめてあげること。それは弱さではなく、自分を大切にする勇気のあらわれです。

せせらぎが、みなさんにとって「頑張らない勇気」を思い出せる場所の一つになれば、うれしいです。無理にいつも前に進まなくてもいい。必要なときにしっかり休むことで、また自然に歩きだせる日がやってきます。



第16回ピアカウンセリング講座「ピアカウンセリングを共に学ぶ」

- 開催日時:11月8日(土)10時15分～16時・9日(日)9時45分～16時
- 会場:中野区社会福祉会館4階多目的室
- 対象:区内在住の精神障害をお持ちの当事者とその家族、支援者、関心のある方
- 定員:15名※先着順ただし2日連続で参加できる方が優先となります。
- 参加費:500円■申込期間:10月21日(火)～11月7日(金)
- 申込方法:直接来所又は電話で





先日、葛西臨海水族園に行ってきました。幼い頃に訪れたことがあるはずなのですが、記憶がほとんどなく、まるで初めて行くような気持ちで楽しむことができました。大きなドームをエスカレーターで下っていくと、ガラス越しにたくさんの魚が泳ぐ姿が広がっていました。飼育員さんの解説付きで、フンボルトペンギンとフェアリーペンギンの餌やりも見学。ヨチヨチ歩く姿は愛らしいのに、餌をめがけて泳ぐ速さには驚かされました。特にフェアリーペンギンは赤ちゃんのように小さく、本当に可愛らしかったです。ちょうど換毛期だったそうで、羽毛がボサボサの子や、抜け替わってつやつやの子など、さまざまな姿が見られたのも印象的でした。さらに、ドーナツ型の大水槽ではクロマグロの群れが泳いでいました。間近で見ると体の表面がきらきらしており、あまりに美味しそうで、帰り道につい回転寿司に立ち寄ってしまいました。

葛西臨海水族園の入場料は一般700円、精神保健福祉手帳をお持ちの方、その付添者1名は無料で入園できます。とても癒されたので、ぜひ訪れてみてはいかがでしょうか😊



11月の予定表イベント

夕食会	毎週(金)	予約時間は、前日11時半から当日の14時まで。当日14時以降のキャンセル不可。 14時から調理開始、18時から食事開始、18時10分からお弁当受取開始予定です。 みんなで一緒に美味しい食事を楽しみましょう！ 参加費300円
健康ストレッチ	2(日)	心と体のリラックス。当日は動きやすい服装で参加してください。
自主サークル活動 きょうだい会	2(日)	きょうだいボランティアによるグループ活動。障がい当事者や、そのきょうだいが集まり、抱えている悩みについて語り合い、仲間からアドバイスを聞く場です。
自主サークル活動 オープンダイアログ学習会	2(日)	オープンダイアログの学習会です。直接会場へ。
ピアミーティング	4(火)・25(火)	ピアサポートに関するイベント等の企画や打ち合わせを行う時間です。
ピアカウンセリング講座	8(土)9(日)	人と話し合う中で、悩みや気持ちを共有して自分の持っている力を引き出す「ピアカウンセリング」その方法を学びます。
ピアCafé	11(火)	互いの話を分かち合い、聴き合う時間です。今月のテーマは「オススメの趣味」です。
女性プログラム	12(水)	女性が気軽に参加できるプログラムです。「可愛いミニブーケを作ろう」 ■参加費500円 ■先着10名
全体ミーティング	13(木)	素敵なせせらぎを作っていくために、みんなで意見交換しましょう！
ピア学習会 通称:ピアレターグループ	18(火)	近隣の病院へ入院中の方と手紙のやりとりをするグループです。 都合により、テキストを用いたこれまでのピア学習会の内容に変更する場合があります。
パドルテニス	19(水)	中野区産業振興センターにて行います。 持ち物：上履き、動きやすい服、飲み物 初めてのの方は職員まで
単身生活サポート プログラム	20(木)	単身生活を送るためのノウハウをサポートします。 今月は「焼きそばを作ろう」です。■参加費300円■予約制 先着10名
四葉食堂	22(土)	臨床心理士とともにテーマを決めて話します。
グループカウンセリングR	26(水)	臨床心理士によるグループカウンセリングです。
ティータイム	27(木)	せせらぎを見学中の方や利用し始めたばかりの方、オープンスペースでどう過ごしたらいいかわからない方等、職員も交じって気軽におしゃべりする時間です。 今月は、「全国温泉巡り♫」です。映像を観ながら、お茶会をします。
働く人のお話し会	28(金)	仕事の悩み、日常の悩み等について気軽に話し合える場です。就労中の方、就労希望の方、就労していた方などなたでも参加できます。

2025年11月

月	火	水	木	金	土	日
	11:30~19:30	11:30~19:30	11:30~19:30	13:00~20:30	10:00~17:00	10:00~17:00
	MEW&せせらぎ麻雀交流会 ■日時:11月29日(土)10:30~12:30 ■会場:せせらぎ 食堂 ■参加方法:詳細はチラシをご参照ください。 ■募集人数:8名				1 こころの相談室 通所事業(木工) 13:30~15:30	2 健康ストレッチ 10:30~11:30 自主サークル活動 きょうだい会 13:00~15:00 オープンダイアローグ学習会 15:30~17:00
3 文化の日 休館	4 通所事業(革工芸) 13:00~15:00 ピアミーティング 15:30~17:00	5 こころの相談室	6	7 夕食会「マーボ豆腐」 参加費300円 	8 こころの相談室 通所事業(木工) 13:30~15:30 ピアカウンセリング講座1日目 10:15~16:00	9 ピアカウンセリング講座2日目 9:45~16:00 本と創作の窓 13:00~14:00
10 休館	11 通所事業(革工芸) 13:00~15:00 ピアCafé 15:30~17:00 テーマ「オススメの趣味」	12 こころの相談室 女性プログラム 15:00~17:00 「可愛いミニブーケを作ろう」 ■参加費500円 ■先着10名	13 全体ミーティング 14:00~15:00	14 夕食会「チキンカツ丼」 参加費300円 	15 こころの相談室 通所事業(木工) 13:30~15:30	16 ピアカウンセリング 13:00~16:00 卓球タイム 15:00~16:30
17 休館	18 通所事業(革工芸) 13:00~15:00 ピア学習会 15:30~17:00	19 こころの相談室 パドルテニス 13:30~15:30	20 单身生活サポートプログラム「焼きそばを作ろう」 ■参加費300円 ■先着10名 15:30~17:30	21 夕食会「焼き鮭定食」 参加費300円 	22 こころの相談室 通所事業(木工) 13:30~15:30 四葉食堂 15:40~16:30	23 勤労感謝の日 休館
24 振替休日 休館	25 通所事業(革工芸) 13:00~15:00 ピアミーティング 15:30~17:00	26 こころの相談室 グループカウンセリングR 14:10~15:00	27 ティータイム「全国温泉巡り♪」 15:00~16:00	28 夕食会「水餃子」 参加費300円 働く人のお話し会 19:00~20:00 	29 こころの相談室 通所事業(木工) 13:30~15:30 MEW&せせらぎ麻雀交流会 10:30~12:30	30 卓球タイム 15:00~16:30 楽器タイム 15:00~16:30 

○カラオケタイム

第3、4、5日曜日 10:30~11:30

第1、2日曜日 12:00~13:00

○夕食会について

予約時間は【前日11:30から当日の14:00まで】です。

当日14:00以降はキャンセル不可。

